



**Wie kann ich
mich ausgewogen
ernähren als Patient
mit eingeschränkter
Nierenfunktion?**

Herausgeber:

DaVita Deutschland AG
Mittelweg 110 B
20149 Hamburg

Auflage 01/2019

Liebe Patienten und Angehörige,

mit dem Beginn der Dialyse-Therapie haben Sie einige Veränderungen in Ihrem Alltag zu bewältigen. Auch Ihre Essgewohnheiten können den Erfolg der Therapie beeinflussen.

Um Ihnen mehr Sicherheit zu geben, wie Sie diese Herausforderung meistern können, sind die aktuellen und wichtigsten Themen zur Ernährung von Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion in dieser Broschüre zusammengestellt.

Ernährungs-Pyramide

Viele leckere und nierenfreundliche
Kochrezepte finden Sie auf:
DaVita.de/kochrezepte

Für eine gesunde und schmackhafte Ernährung empfiehlt es sich, Speisen aus allen Lebensmittelgruppen zu essen.

Die nachfolgende Ernährungspyramide soll Ihnen helfen, Ihren Speiseplan zu optimieren. Die Ernährungspyramide ist so aufgebaut, dass die Lebensmittel aus der unteren Ebene häufiger gegessen werden können, wo hingegen die Lebensmittel aus der oberen Ebene mit weniger Portionen einzuplanen sind. Hierbei ist die Größe der Portionen entscheidend! Um die Auswahl für Sie zu erleichtern, haben wir auf den folgenden Seiten eine Tabelle für Sie zusammengestellt.



seltener essen

häufiger essen

Welche Funktion haben meine Nieren und warum muss ich mit meiner Ernährung achten?

Die Niere ist ein wichtiges Regulationsorgan für unseren Körper. Sie kontrolliert den Blutdruck, den Wasserhaushalt, produziert Hormone und filtert das Blut.

Bei Stoffwechselfvorgängen fallen Abfallstoffe an, die aus dem Körper ausgeschleust werden müssen. Auch diese Aufgabe übernimmt die Niere. Ist die Funktion der Niere eingeschränkt, bedeutet dies, dass die Entgiftung nicht optimal durchgeführt werden kann. Ein Teil dieser Funktionen kann die Dialyse übernehmen. Auch durch die richtige Ernährung wird die Niere entlastet.

Dazu zählt eine Ernährung mit reichlich Eiweiß,

um die Körperfunktion aufrecht zu erhalten. Zudem sollten die Speisen einen niedrigeren Anteil an Kalium und Phosphat enthalten. Diese beiden Mineralstoffe müssen über die Niere ausgeschieden werden. Um den Körper bei der Entwässerung zu unterstützen, sollten die Speisen salzarm sein und die

Getränkemenge an Ihre Ausscheidung angepasst werden. Bitte fragen Sie ihr Dialyseteam.

Die folgende Tabelle hilft Ihnen, die Lebensmittel nach diesen Kriterien

auszuwählen. Bei Lebensmitteln aus der Spalte „empfehlenswert“ ist lediglich die Portionsgröße zu beachten. Diese Lebensmittel sind

das Fundament für eine ausgewogene Ernährung. Die Produkte aus der Spalte „in Maßen

empfehlenswert“ werden optimal kombiniert mit Produkten aus der ersten Spalte. So kann die Speisenvielfalt erhöht werden, die Blutwerte bleiben jedoch ausgeglichen. Nur selten sollten Produkte aus der Spalte „nicht empfehlenswert“ auf dem Speiseplan stehen.



Durch die richtige Ernährung wird die Niere entlastet.

Lebensmittelgruppe	Empfehlenswert	in Maßen empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Milch und Milchprodukte	Kaffeesahne, Sahne-Wasser-Gemisch, Sahnequark	Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Molke, Vollmilch	Kaffeeweißer, Milchpulver
	Crème fraîche, Sahne, saure Sahne, Schmand		
	Brie, Butterkäse, Camembert, Doppelrahm-Frischkäse, Hüttenkäse, Harzer-Käse, Limburger, Mascarpone, Mozzarella, Münsterkäse, Ricotta, Schichtkäse, Schafskäse	Appenzeller, Bergkäse, Cheddar, Edamer, Emmentaler, Feta, Gorgonzola, Gouda, Gruyere, Leerdamer, Parmesan, Raclette, Romadur, Roquefort, Tilsiter	Schmelzkäse, Scheibletten
Eier 	Eiweiß, Schaumomelette	Eigelb, Hühnerei, Omelette, Rührei, Spiegelei	
Getränke 	Mineralwasser, Tee, Kaffee	Bier, Eistee, Limonade, Malzkaffee, Malzbier	Cappuccino, Gemüsesaft, Instantgetränke, Kakao, Latte Macchiato, Obstsaft, Sekt, Weißwein, Saftschorle, Colagetränke
Wurst- und Fleischwaren 	Bauchspeck, Eisbein, Haxe, Braten, Brust, Gulasch, Hackfleisch, Filet, Kotelette, Keule, Lende, Roastbeef, Schnitzel, Speck, Ente, Geflügel, Kalb, Lamm, Rind, Schwein, Reh, Wildschwein		Gans, Innereien
	Bratwurst, Bockwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Mortadella, Weißwürste	Bierschinken, Zervelatwurst, Corned Beef, Fleischwurst, Frankfurter Würstchen, Frühstücksfleisch, Jagdwurst, Leberwurst, Leberpastete, Mettwurst, Salami, gekochter Schinken, roher Schinken, Wiener Würstchen	

Lebensmittelgruppe	Empfehlenswert	in Maßen empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Obst 	Apfel, Birne, Erdbeere, Grapefruit, Heidelbeere, Limette, Mandarine, Preiselbeere, Sauerkirsche, Sanddorn, Wassermelone	Ananas, Apfelsine, Aprikose, Brombeere, Feige, Granatapfel, Guave, Himbeere, Johannisbeere, Kaki, Kirsche, Litschi, Mango, Mirabelle, Nektarine, Oliven, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Rhabarber, Stachelbeere, Sternfrucht, Weintraube, Zitrone	Avocado, Banane, Honigmelone, Kiwi
	Apfelmus, Konservenobst abgetropft		Trockenobst
Gemüse 	Chinakohl, Eisbergsalat, Kopfsalat, Endivien	Aubergine, Broccoli, grüne Bohnen, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Frühlingzwiebeln, Gurke, Lauch, Meerrettich, Mais, Okra, Paprika, Radieschen, Rotkohl, weiße Rübe, Schwarzwurzel, Spargel, Steckrübe, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel, Kichererbsen	Artischocke, Bambussprossen, weiße Bohnenkerne, Blumenkohl, Erbsen, Grünkohl, Kartoffel, Kidneybohne, Kohlrabi, Kürbis, Linsen, Mangold, Möhre, Pilz, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut, Spinat, Sellerie, Süßkartoffel
Getreide und Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Beilagen 	Grieß, Hirse, Mehl Typ: 405 – 1150, Polenta, Stärke	Grünkern, Kleie, Quinoa, Vollkornmehl von allen Getreidesorten, Weizenkeime	
	Cornflakes	Haferflocken kernige, Müsli	Haferflocken zart
	Bulgur, Couscous, Nudeln, Teigwaren, Reis, Semmelknödel, Spätzle	Vollkornprodukte, Gnocchi	Kartoffelpüreepulver, Kroketten, Kartoffelklöße, Pommes, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln
	Baguette, Mischbrot, Pumpnickel, Roggenbrötchen, Hefezopf, Toast, Weizenbrötchen, Weißbrot	Knäckebrot, Laugenbäck, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen	Früchtebrot

Lebensmittelgruppe	Empfehlenswert	in Maßen empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Fette, Öle und Nüsse 	Butter, Margarine, Schmalz		
	Kürbiskernöl, Olivenöl, Rapsöl		
	Kokosnuss	Cashewnüsse, Chiasamen, Esskastanien, Erdnüsse, Haselnuss, Kürbiskern, Leinsamen, Mandel, Mohn, Paranuss, Pistazie, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnuss	
Fisch, Meeresfrüchte, Krusten- und Weichtiere 	Hecht, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs (Köhler), Scholle, Seeszunge, Steinbutt, Schleie, Zander	Aal, Barsch, Dorsch, Flunder, Hering, Karpfen, Lachs, Makrele	Heilbutt, Forelle, Sardinen, Seelachs (Alaska), Thunfisch, Wels, Sardelle
		Austern, Garnele, Hummer, Jakobsmuschel, Krebs, Miesmuschel Tintenfisch	Languste
		Brathering, Fischstäbchen (Auswahl des Fisches beachten)	Bismarckhering, Fischkonserven, Kaviar, Kaviarersatz, Matjes
Süßigkeiten & Knabbereien 	Süßigkeiten, Kuchen, süße Aufstriche, Knabbereien	Apfelkuchen, Berliner, Croissant, Hefekuchen, Streuselkuchen, Baiser	Käsesahnetorte
	Bonbons, Gummibärchen, Reiswaffeln, russisch Brot, Schokokuss	Eiscreme, Kekse, Löffelbiskuit, Marzipan, Nougat, Softeis, weiße Schokolade, Waffeln	Kakaopulver, Lakritze, Marzipan, Vollmilchschokolade, dunkle Schokolade
	Honig, Konfitüre	Nussnougatcreme	Erdnussbutter
	Popcorn	Erdnussflips, Salzstangen	Kartoffelchips
Gewürze, Sonstiges 	Essig, Gelatine, Gewürzmischungen ohne Salz, Ingwer, Kräuter, Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Senf, Weinsteinbackpulver, Mehl zum Soßenbinden	Fleischbrühe, Hefe, Ketchup, Mayonnaise, Salz, Tomatenmark	Backpulver, Bouillonwürfel, Fleischextrakt, Kochsalzersatzmittel, Maggiwürze, Sojasauce, Soßenbinder

Weitere Tipps

Der Kaliumgehalt in Lebensmitteln kann durch bestimmte Zubereitungsprozesse gesenkt werden:

1. Lebensmittel wässern:

Lebensmittel kleinschneiden und vor der Zubereitung für einige Stunden in die acht- bis zehnfache Menge Wasser legen. Dadurch verliert das Gemüse bis zu 30 % seines Kaliumgehaltes. Bei Kartoffeln kann sogar 50 % Kalium eingespart werden, wenn diese mit siedendem Wasser übergossen und bis zu drei Stunden gewässert werden. Wichtig ist, dass das Wasser für den Kochprozess und das Kochwasser nicht weiterverwendet wird.



Foto: unsplash

2. Lebensmittel aus Konserven und Tiefkühlprodukte, bei denen die Auftau- und Konserveflüssigkeit abgespült wird, haben 30 % weniger Kalium.

Allerdings gehen hierbei auch Geschmacksaromen verloren. Daher sollten die Lebensmittel gut gewürzt

oder scharf angebraten bzw. gegrillt werden, um Röstaromen zu erzeugen.

- Milch kann durch ein Sahne-Wassergemisch ersetzt werden, um Phosphat einzusparen. Hierfür sollte ein Teil Sahne und zwei Teile Wasser gemischt werden. Mit dem Sahne- Wasser-Gemisch können weitere Produkte hergestellt werden: Soßen, Cremes, Puddings, Pfannkuchen...
- Unnötiges Phosphat versteckt sich in Fertigprodukten häufig hinter E-Nummern (E 338, 339, 341, 343, 410, 440, 442, 450, 451, 452, 541, 1412, 1413, 1414, 1442). Es empfiehlt sich daher, frisch zu kochen und auf Fertigprodukte möglichst zu verzichten.
- Flüssige Speisen, wie Suppen und Eintöpfe sind aufgrund des hohen Flüssigkeitsanteils mit in die Flüssigkeitsbilanz einzubeziehen.
- Kleine Trinkgefäße wählen, sowie warme Getränke bevorzugen. Diese verleiten zu weniger Durstgefühl. Den Mundraum immer feucht halten. Es helfen zuckerfreie Kaugummi, Zitronenecken oder Eiswürfel.

Tagesplan mit empfohlenen Alternativen

 Ungünstiger Speiseplan		 Günstiger Speiseplan
Frühstück: Latte Macchiato mit einem Brötchen mit Nussnougatcreme		Frühstück: Latte Macchiato (Milchanteil aus Sahne-Wasser Gemisch) mit einem Brötchen mit Marmelade
Zwischenmahlzeit: Früchtejoghurt		Zwischenmahlzeit: Sahnejoghurt mit Cornflakes
Mittagessen: Ein Glas Apfelsaft, Salzkartoffeln mit gebratenem Seelachsfilet und Rahmspinat		Mittagessen: Eine Limonade, Bratkartoffeln (aus gewässerten Kartoffeln) mit Fischstäbchen und Brokkoli (tiefgekühlt und ohne Auftauwasser zubereitet)
Zwischenmahlzeit: Cappuccino mit einem Stückchen Vollmilchschokolade		Zwischenmahlzeit: Kaffee mit Sahne-Wassergemisch mit einem Stückchen weißer Schokolade
Abendessen: Glas Apfelsaft mit Leberwurstbrot und Gewürzgurken		Abendessen: Früchtetee, Mischbrot mit Camembert und Radieschen

**Viele leckere und nierenfreundliche
Kochrezepte finden Sie auf:
[DaVita.de/kochrezepte](https://www.davita.de/kochrezepte)**